

شما تنها نیستید، فهمیدن اولین قدم برای بهتر شدن است.

## افسردگی چیست؟

افسردگی فقط یک غم یا اندوه زود گذر نیست.

افسردگی یک بیماری پزشکی است که بر احساسات، تفکر و نحوه انجام فعالیت های روزانه شما تاثیر می گذارد. این بیماری مانند یک ابر تیره است که برای مدتی دید شما را به زیبایی های زندگی تغییر می دهد، اما به یاد داشته باشید که این ابر همیشگی نیست و با درمان از بین می رود.

## علائم افسردگی:

- کاهش سطح انرژی
- کاهش یا افزایش اشتها
- کاهش یا افزایش میزان خواب
- احساس اضطراب، بیقراری و تحریک پذیری
- کاهش توان تمرکز
- کاهش قدرت تصمیم گیری
- احساس بی ارزشی یا پوچی

## درمان افسردگی:

- درمان شناختی: تغییر نگرش به خود و دیگران، تغییر نگاه به مسائل، مثبت اندیشی به جای منفی نگری
- درمان روابط بین فردی: تنظیم روابط بین انسان ها، دوری کردن از تلقینات منفی از جانب دیگران
- مشاوره: جهت آگاه شدن از بیماری خود و علل احتمالی آن و آگاه شدن از روش های درمانی
- روان درمانی: یکی از روش های تخصصی درمان بیماری افسردگی است.
- دارو درمانی: یکی از درمان های مهم و اساسی تجویز منطقی و مصرف دقیق دارو می باشد. درمان دارویی حداقل ۶ ماه و حداکثر ۲ سال به طول می انجامد و در مواردی تا سال ها ادامه دارد.

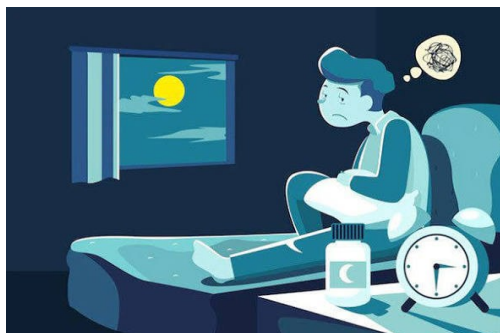
## چرا این اتفاق می افتد؟

- افسردگی معمولاً ترکیبی از عوامل مختلف است، از جمله:
- عوامل بیولوژیکی: تغییر در سطح مواد شیمیایی مغز که مسئول تنظیم خلق و خو هستند.
  - عوامل ژنتیکی: اگر در خانواده فردی مبتلا به افسردگی باشد.
  - عوامل محیطی و روانی: تجربه از دست دادن عزیزان، فشار های اقتصادی، تنهایی، یا آسیب های روحی در گذشته.
  - عوامل جسمی: بیماری های مزمن یا تغییرات هورمونی در بدن.

## چه زمانی باید توجه کرد؟

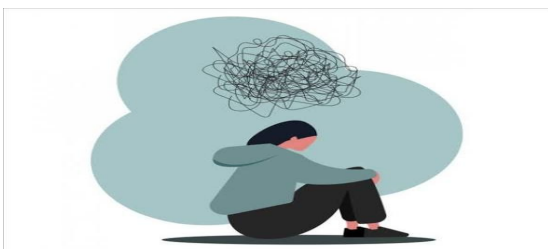
اگر بیش از دو هفته این نشانه ها را داشتید، زمان آن رسیده که با یک متخصص صحبت کنید:

- احساسات: غمگینی مداوم، احساس پوچی، ناامیدی یا بی حوصلگی شدید.
- علاقه: از دست دادن لذت از فعالیت هایی که قبلاً دوست داشتید (مثلاً سرگرمی ها یا دیدن دوستان).
- تغییرات جسمی: تغییر در اشتها (کاهش یا افزایش زیاد)، بی خوابی یا خواب بیش از حد و خستگی همیشگی.
- تمرکز: دشواری در تصمیم گیری یا تمرکز کردن روی کارهای ساده.
- افکار منفی: احساس بی ارزشی، گناه بیش از حد، یا افکار مربوط به آسیب رساندن به خود.





## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی



## افسردگی



## واحد آموزش

## سلامت

بیمارستان امام خمینی (ره) پیرانشهر

۰۴۴- ۴۴۲۲۲۲۴۳

## مراقبت در منزل (نقش شما و خانواده)

### برای خودتان:

- هدف های کوچک تعیین کنید: به جای کارهای بزرگ، کارهای بسیار کوچک ( مثل مرتب کردن یک میز) را هدف بگذارید و از انجام آن ها لذت ببرید.
- خودتان را سرزنش نکنید: بپذیرید که امروز توان کمتری دارید و این اشکالی ندارد.
- برنامه داشته باشید: سعی کنید کارهای روزانه را حتی به صورت بسیار ساده طبق یک برنامه پیش ببرید.

### برای خانواده:

- گوش شنوا باشید: بدون قضاوت کردن یا دادن نصیحت های ساده( مثل "قوی باش" یا "خوشحال باش")، فقط به او گوش دهید.
  - حضور داشته باشید: گاهی فقط نشستن در کنار بیمار، از هر حرفی اثر گذار تر است.
  - کمک بگیرید: اگر احساس کردید بیمار در خطر است، فوراً با متخصص تماس بگیرید.
- یادآوری: درمان افسردگی کاملاً ممکن است؛ اجازه ندهید ترس، شما را از مسیر بهبود باز دارد.

منبع: دستورالعمل های سازمان جهانی بهداشت (WHO)

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)

## راه های پیشگیری و خود مراقبتی

پیشگیری یعنی ایجاد یک سبک زندگی منعطف و مقاوم:

۱. رابطه با دیگران: حفظ ارتباط با دوستان و خانواده ای که به شما آرامش می دهند.
۲. فعالیت بدنی: حتی یک پیاده روی کوتاه روزانه می تواند سطح شادی مغز را بالا ببرد.
۳. نظم در خواب و تغذیه: خواب کافی و غذای سالم تاثیر مستقیمی بر سلامت روان دارد.
۴. مدیریت استرس: یادگیری تکنیک های تنفس عمیق یا مدیتیشن.
۵. اجتناب از مواد مخدر: الکل و مواد می توانند وضعیت افسردگی را بسیار بدتر کنند.

